

Ikiliikkujan kuntojalkapallo



Ikiliikkujan kuntojalkapallo-ohjelma on tarkoitettu aloittelijoille. Minimi osallistujamäärä pienpeleihin on kuusi pelaajaa. Suurin osa harjoitteista onnistuu pareittain.

Noin 60 minuutin mittaisen valmiin harjoitusohjelman avulla sekä ohjaajan että liikkujan on helppo päästä alkuun jalkapallon harjoittelussa. Katso video ohjelmasta skannaamalla QR-koodi tai sivustolla www.voitas.fi/jumppavideot



Tarvittavat välineet:

pallot ja maalitolppien merkit tai maalit.

- **Hyödyt:** kuntojalkapallo harjoittaa erityisesti ketteryyttä, koordinaatiota ja tasapainoa sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä. Pallon kanssa liikkuminen on hauskaa ja liikettä tulee huomaamatta.
- Tärkeää on myös ryhmä ja sosiaaliset kontaktit.

Kehon herättely (5 min)

1. Varpailenousu



2. Käsien pyöritys molempiin suuntiin



3. Selän kierto



4. Lonkan kierto



Parin kanssa pallotellen (10 min)

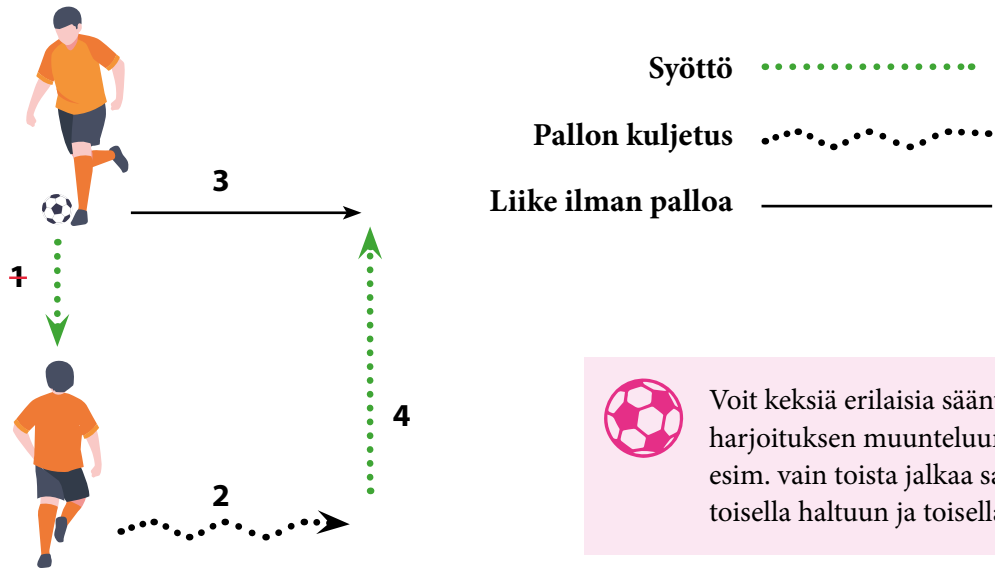
1. Hölkkä syötellen
2. Hölkkä ja syöttely suuntaa vaihtaen
Toinen parista juoksee takaperin ja toinen etuperin.
Rajalla suunnanvaihto.
3. Seuraa johtajaa palloa kuljettaen
4. Pallon heitto parille
5. Pallon heitto maan kautta parille
6. Pallon heitto parille yhdellä jalalla seisten



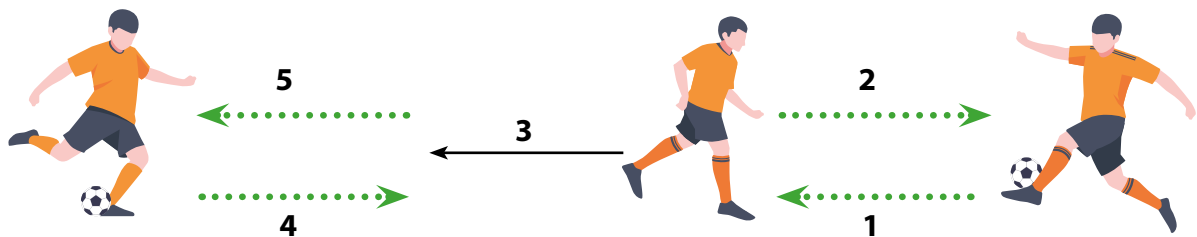
Heitto alakautta on helpoin ottaa kiinni.

Kohti peliä (10 min)

1. Syötä ja liiku

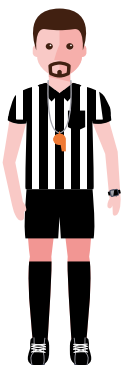


2. Syöttö keskelle



Pienpelit (maks. 30 min)

- Esim. 3 vs 3 tai 6 vs 6
- Jakakaa aika lyhyempiin eriin, muistakaa tauot!
- Kokeilkaa, minkä kokoisella kentällä peli on sujuvaa.
- Pienellä kentällä on yleensä helpompi aloittaa ja maaleja tulee enemmän.



Sääntöjä peliin:

- Ei taklauksia, ei fyysistä kontaktia
- Ei saa asettaa jalkaa pallon päälle, kaatumisvaara
- Sivurajapotkut

Jäähdyttely (5 min)

1. Pohjevenytys



2. Takareiden venytys



3. Selän kierrot



Ohjelma pohjautuu Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimaan 6-0! -hankkeeseen.